

健康経営通信 第9号

【痩せたいならお酒はNG?】

～アルコールとダイエットの本当の関係～

「ダイエット中なんですけど、お酒ってやめたほうがいいですか?」

これは、パーソナルジムでも本当によく聞かれる質問のひとつです。

結論から言うと、お酒そのものが**絶対NG**というわけではありません。

ただし、「どう飲むか」「何を食べながら飲むか」「その後の行動」が、ダイエット成功を左右します。

アルコールと体の関係を正しく知って、「後悔しない飲み方」を一緒に考えていきましょう。

●アルコールのカロリーは意外と高い

まず、お酒にもカロリーがあります。

しかも、アルコール1gあたり7kcal。これは脂質(9kcal/g)に次いで**2番目に高いエネルギー源**です。

蒸留酒であればいいんですよね?ともよく聞かれますがお酒である以上は蒸留酒であってもカロリーがあります。

- ・ハイボール(濃さによる) 約70kcal
- ・焼酎水割り(濃さによる) 約70kcal

アルコール1gあたりが7キロカロリーなので「**濃いめ**」にすればその分カロリーも高まります。

しかもアルコールは「**栄養**」にはなりません。

筋肉をつくるわけでも、疲労回復になるわけでもありません。

その上で「太りやすくなる理由」が他にもあるんです。



お酒 100ml (100 g) に含まれるカロリー				
				
日本酒 (純米酒)	赤ワイン	ビール	焼酎	ウイスキー
103kcal	73 kcal	40 kcal	146 kcal	237 kcal

●アルコールがダイエットに不利な理由

① 脂肪燃焼がストップする

肝臓はアルコールを「毒」として処理しようとするため、脂肪燃焼よりもアルコール分解を最優先します。その結果、食事で摂った脂肪や糖が体内にたまりやすくなるんです。

② 食欲が増す

アルコールには食欲を刺激する作用があります。

「ちょっと飲むだけのつもりが、揚げ物やラーメンまでいっちゃった…」という経験、ありませんか？お酒を飲むとレプチンという満腹ホルモンの分泌を抑制し、食欲を増進させます。

③ 睡眠の質が下がる

飲酒による眠りは“浅い”睡眠“になりがち。

お酒を飲んだほうが寝れると思いついでる方もいますが、寝入りがいいだけで、睡眠の質は実はよくありません。睡眠の質が下がれば、成長ホルモンの分泌も減り、代謝が落ちやすくなります。

●「飲まない」よりも「知って選ぶ」が現実的

ストイックに完全禁酒できる人もいますが、飲み会・家族との晩酌・ご褒美の一杯…現代人にとってお酒は“生活の一部”になっていることも多いですね。だからこそ、「飲まない」ではなく「うまく付き合う」ことが現実的。

おすすめの工夫：

- ・ ハイボールや焼酎など糖質の少ないお酒を選ぶ
- ・ 飲み過ぎない(1〜2杯程度)
- ・ おつまみはタンパク質系(枝豆、刺身、焼き鳥、冷奴など)を選ぶ
- ・ 飲んだ翌日は水分+軽い運動でリセット
- ・ 家にお酒を常備しない。
- ・ 毎日飲む習慣はつけない



まとめ：「痩せたいならお酒NG」ではない！

アルコールはたしかにダイエットの敵になりがちです。

でも、正しく知って選べば、付き合いっていくことも可能です。

健康のためにも無理な我慢ではなく、「飲む日もコントロールできる自分」を目指しましょう。

監修 松川真実

RIZAPで6年勤務後、SPICYGYMとして独立し、100名以上のクライアントを担当しました。自分自身の経験から、美の基盤は健康であることに気付き、より多くの方に「心身ともに健康であることが生き生きと過ごす基本」と伝えたいと思っています。そのため、企業向けのセミナーも行っています。食事、運動、睡眠など、ライフスタイル全般にわたるアプローチをお伝えしています。

